**Sesión de trabajo práctico**

1. **Curso: Cuarto de Primaria**
2. **Alumnado** (número de alumnos y especificar si hay algún acneae): Veinte alumnos. Doce chicas y ocho chicos.
3. **Objetivos: Mejorar el control postural y aprender a concentrarse mediante la respiración.**
4. **Contenidos: La respiración, el control y conocimiento del cuerpo.**
5. **Actividades** (puede ser con parte inicial, principal y vuelta a la calma)**:**
6. Comenzamos la clase, tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies juntos. Colocamos las manos sobre nuestro ombligo y cerramos los ojos. Respiramos lentamente diez veces cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Intentamos Hinchar bien los pulmones y nuestro vientre, para luego vaciarlos.
7. Levantamos los pies del suelo y abrazamos las rodillas contra el pecho. Nos relajamos en esa posición unos segundos mientras inspiramos y espiramos suavemente. Para acabar columpiándonos en esa posición, hacia adelante y atrás, sintiendo nuestra columna vertebral.
8. Ahora inspiramos el aire con las rodillas abrazadas y soltamos el aire cuando estiramos una pierna. Volvemos a inspirar cuando juntas las piernas y soltamos el aire cuando estiras la otra pierna. Repetimos 10 veces con cada pierna.
9. Inspiramos con las dos rodillas abrazadas y espiramos estirando piernas y brazos a la vez. Debemos formar una especie de "V" con nuestro cuerpo. Repetimos 10 veces.
10. Nos damos media vuelta y nos ponemos en posición cuadrúpeda. Inspiramos en esa posición y estiramos un brazo y una pierna contraria, elevándolas mientras hacemos la espiración.
11. Posición de Gato: Arqueamos la espalda cuando inspiramos y lentamente redondeamos nuestra columna cuando espiramos. Repetimos 10 veces.
12. A cuatro patas, con la espalda recta, estira y flexiona las rodillas, caminando tres pasos hacia adelante y hacia atrás sin olvidarte de inspirar por la nariz y espirar por la boca. Repetimos 10 veces.
13. Ahora juntamos los glúteos con las piernas y estiramos hacia adelante los brazos y las manos y nos quedamos en esa posición respirando profundamente, sintiendo que nuestra columna crece.
14. Volvemos a la posición cuadrúpeda y hacemos una pirámide con nuestro cuerpo, inspirando en esta posición y espirando mientras elevamos una pierna. Mantenemos un poco esa posición. Inspiramos cuando vayamos recuperando la postura de pirámide y volvemos a espirar cuando elevemos la otra pierna .Repetimos 10 veces.
15. Por ultimo nos ponemos de pie e intentamos aproximar pies y manos, para luego ir elevando el tronco poco a poco, notando como se estira la columna vertebra a vertebra. Repetimos 10 veces. Para acabar elevar los brazos bien estirados y subir los talones creciendo lo máximo.
16. **Organización** (tipos de agrupamientos de las actividades)**: He hecho un agrupamiento individual. Al ser la primera sesión de Pilates he preferido que no hubiera mucho contacto entre compañeros.**
17. **Información inicial** (información damos al alumnado antes de comenzar la sesión)**: Comento que vamos hacer una sesión diferente a la que hacemos de manera habitual. Que vamos a realizar una sesión de Pilates para niños. Les pregunto si conocen esa palabra y alguno me dice que su madre va a hacerlo en un gimnasio. Les dijo que es método de gimnasia para trabajar el movimiento del cuerpo, para trabajar el conocimiento y el control de nuestro cuerpo y que en este método tiene mucha importancia la respiración. Se inhala para prepararse al movimiento y se expulsa el aire en su realización. La concentración es muy importante para que el movimiento sea el adecuado.**
18. **Recursos** (espaciales y materiales)**: Lo hacemos en un gimnasio y utilizamos esterillas y colchonetas.**
19. **Metodología** (tipo/s de metodología empleada a lo largo de la sesión)**: Instrucción directa. Al ser el primer día la clase es muy dirigida. Yo ejecuto el modelo, ellos observan y luego realizan.**
20. **Adaptaciones** (en el caso de tener acneae que la requieran)**:**
21. **Evaluación:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Estándares de aprendizaje evaluables** | **Rúbrica** |
| **0** | **1** | **2** |
| Respira de manera adecuada: inspiración y espiración. |  |  | x |
| Se concentra en el ejercicio e intenta ejecutarlo de manera precisa. |  | x |  |
| Controla su cuerpo, tomando conciencia de todos los movimientos que ejecuta. |  | x |  |
| Muestra interés por aprender nuevas formas de trabajo. |  |  | x |
| Expresa sus opiniones de manera correcta. Respetando las de los demás. |  |  | x |
|  Conoce y respeta las realidades corporales y los diferentes niveles motrices que hay en su clase. |  |  | X |
|  |  |  |  |

1. **Análisis de la sesión** (tras la puesta en práctica de la sesión con el alumnado realiza un breve análisis de los resultados de la misma incluyendo modificaciones si lo crees conveniente)**: En general a la clase les ha gustado. Más a las chicas que a los chicos. Se sienten bastante relajados después de la clase. Al principio les costó mantener el silencio y la concentración, pero poco a poco y bajo amenazas del profesor fueron manteniendo un clima de trabajo bueno. Algún alumno ha comentado que le hubiera gustado hacer algún ejercicio o juego grupal.**

**Como el profesor ha tenido que hacer el movimiento primero, algunos alumnos aprovechaban para alterar el orden de la clase. En las repeticiones es cuando el profesor aprovecha para corregir, evaluar y observar en general a los alumnos.**